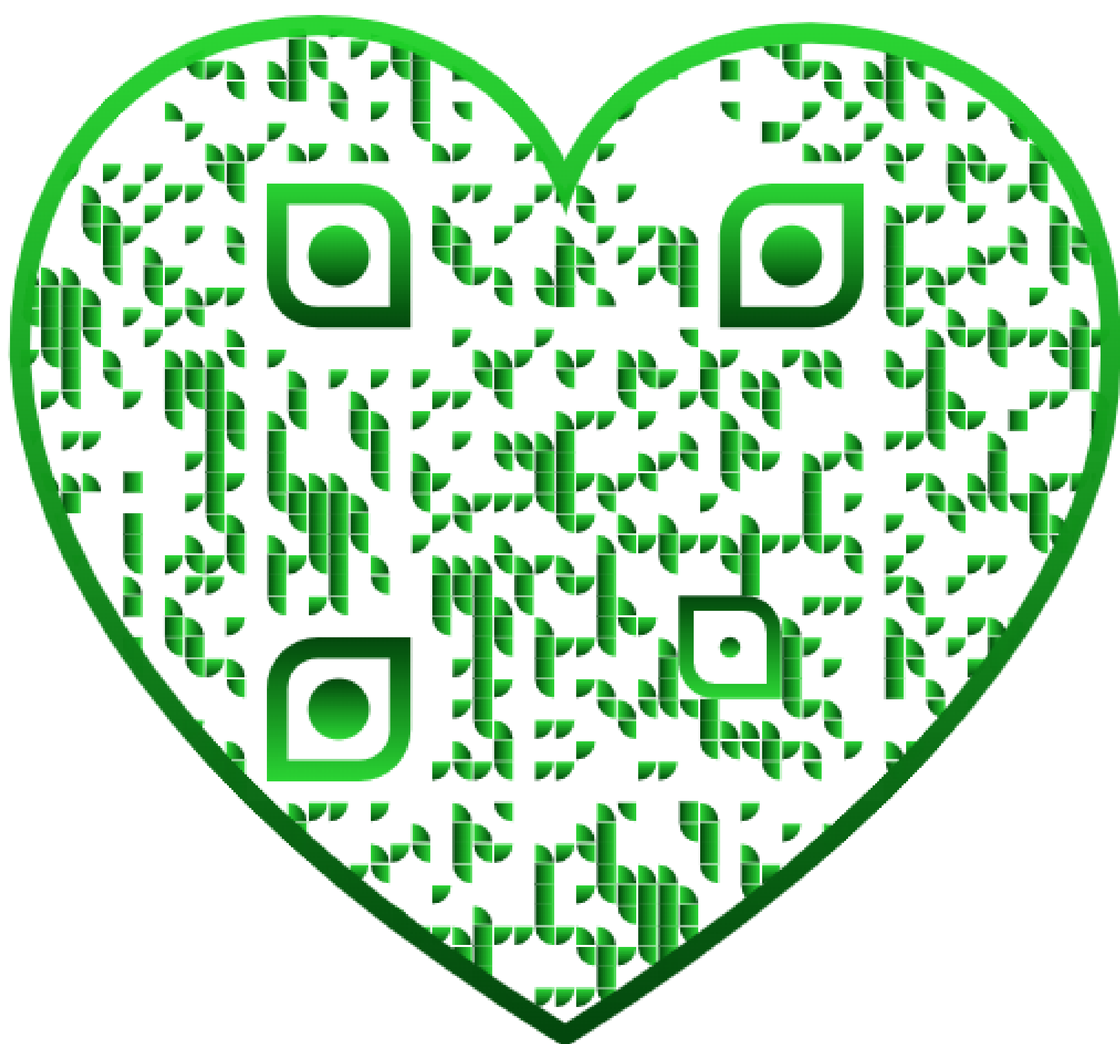


HO'OPONOPONO, A VIDA É AMOR

Sentir, Perdoar, Agradecer e Amar





Ho'oponopono,
a Vida é Amor

Sentir, Perdoar, Agradecer e Amar

Isabel Feliciano

Copyright © 2013 Isabel Feliciano

A presente edição segue a grafia do novo Acordo Ortográfico
da Língua Portuguesa

Capa: Ilustração SEN

All rights reserved.

ISBN–13: 978–1494226619

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a todas as crianças que passam por milhares de hospitais em todo o mundo, desejando que a esperança as faça sair vitoriosas nas batalhas travadas a cada dia.

ÍNDICE

Dedicatória

Agradecimentos

Notas

1. Chuvas de abril

2. Um amigo especial

3. Uma viagem inesquecível

4. As sete leis do Universo

5. A árvore

6. A visita da avó Maria

7. O Universo ouviu-me!

8. Miúdos e graúdos

Bibliografia

A autora

AGRADECIMENTOS

Agradeço a todas as pessoas que ao passarem pela minha vida de alguma forma me inspiraram.
E são muitas.
Dirijo-me a cada uma delas com gratidão:

Sinto Muito.
Por favor, perdoa-me.
Obrigada.
Eu amo-te.

E ainda um agradecimento especial à Ema Ferreira e ao Diogo Rodrigues, de 10 e 8 anos respetivamente, autores das ilustrações, pela sensibilidade e generosidade.

NOTAS

A história, contada neste livro, baseia-se no Ho'oponopono da Identidade Própria, uma filosofia de vida havaiana desenvolvida pela senhora Morrnah Simeona durante o século XX a partir do Ho'oponopono Tradicional da cultura Huna. É uma homenagem à "criança interior" que há em cada um de nós, não importa a idade. Para além de povoar o imaginário infantil, pretende tocar no pensamento reflexivo do adulto.

Trata-se de uma história fictícia. Qualquer semelhança das personagens com a vida real, seus ditos e feitos é pura coincidência.

O Ho'oponopono da Identidade Própria, filosofia de vida havaiana, não substitui os cuidados médicos convencionais. Nestes sentido deixa-se claro que as informações e exercícios contidos neste livro destinam-se apenas à divulgação cultural visando a melhoria da qualidade de vida do leitor e não substituem em hipótese alguma o tratamento e aconselhamento médicos.



Ilustração: Diogo Rodrigues

1. CHUVAS DE ABRIL

Lá fora a cidade acorda para mais um dia de luta.

As chuvas de abril voltaram. A calçada encontra-se molhada e escorregadia. O trânsito está um caos e a chuva teima em cair. Desde cedo que as ruas se encheram de automóveis barulhentos e autocarros apinhados de gente. Nos passeios a multidão move-se em frenesim, surda, cega e muda. As pessoas entram e saem dos transportes, correm para os cafés e para os escritórios sem trocar um olhar ou um cumprimento. Tanta gente e tanta solidão!

João observava toda esta agitação da janela do seu quarto e lembrava-se do tempo em que, nos dias de chuva, a mãe o ia levar à escola. Ela parava a 4L em frente ao portão de entrada, despediam-se à pressa e ele saía a correr de mochila às costas para não chegar atrasado.

João saiu da janela e voltou para dentro, retomando o seu lugar.

Sentado na sua cama no internamento pediátrico do IPO de Lisboa, enquanto aguarda por uma sessão de quimioterapia, o João entretêm-se a fazer rabiscos no seu caderno de desenhos.

Desde cedo que o João adora desenhar. Quando foi para o infantário começou a usar guaches, aguarelas e lápis de cor. Desde essa altura que a sua

imaginação, habilidade e bom gosto não passam despercebidos.

Aos quatro anos ganhou uma caixa de lápis de cera e experimentou-os na parede do quarto. Quando fez seis anos o pai ofereceu-lhe um cavalete e um estojo de pintura que fizeram as delícias do João e de toda a família.

A avó Maria expõe orgulhosa, no *hall* de entrada da sua casa, o primeiro quadro que o João pintou: uma nave espacial que planava sobre um campo de girassóis.

Aos doze anos, o João sonha ser arquiteto para desenhar as cidades do futuro. Tem ideias muito firmes para a idade. Tem planos para desenhar de raiz uma cidade totalmente sustentável.

Nos últimos meses, o desenho tem sido um grande companheiro de viagem. Desde que lhe foi diagnosticada leucemia, que o João passa longos períodos internado no hospital. Quando está bem-disposto, sem os efeitos dos tratamentos, ele aproveita para fazer os seus desenhos.

Todos os enfermeiros já foram presenteados pelos desenhos do João, mas é o enfermeiro Francisco quem passa mais tempo com ele e lhe dá mais atenção.

O enfermeiro Francisco trabalha no IPO há vários anos. Quando terminou o estágio na pediatria daquele hospital, tinha a certeza que era ali que queria trabalhar o resto da sua vida. Para além de ser um excelente profissional, adorado por todas as crianças que por ali passam, o enfermeiro Francisco tem uma sensibilidade inata.

– Olá João, como estás hoje? Bem-disposto? – Cumprimentou o enfermeiro Francisco entrando no quarto.

– Olá, bom dia. Sim, estou a desenhar. – Respondeu o João sem levantar os olhos do papel.

– O que desenhas hoje? – Quis saber o enfermeiro Francisco. – Tens mais algum amiguinho novo?

– Comecei agora mesmo. – Respondeu o João, animado com a sua tarefa.

– Hoje é dia de tratamento João! Trago aqui o teu “cocktail laranja”, ok? – Disse o enfermeiro colocando o medicamento no sistema de soros e ligando o cateter.

– Ok. – Respondeu o João conformado.

– Entretanto vai fazendo o teu desenho, que eu daqui a pouco venho ver como está a obra. – Disse o enfermeiro sorrindo.

– Ok. Fica combinado. – Respondeu o João, ajustando a posição do bloco de desenho sobre a mesa de apoio.

Enquanto o tratamento corria gota a gota, a folha de papel ia ganhado movimento e cor.

Nas últimas semanas, o tema dos desenhos tem sido recorrente: galáxias distantes, naves espaciais, arco-íris, girassóis de cores vivas e alegres. Enquanto desenhava todas estas pequenas maravilhas, muitas ideias afluíam à sua mente, era como se uma voz doce e bondosa lhe falasse e lhe transmitisse mensagens de esperança e alegria vindas de outras paragens. Muitos ensinamentos estavam chegando até ele, ali mesmo, no seu quarto onde se encontrava detido pela doença.

E assim se passaram várias semanas, construindo uma linda história que chegava devagar, fluindo livremente, colorindo muitas folhas de papel que o João resumia e que na voz de um adulto soaria desta forma:

«Numa galáxia distante, vive um povo solidário, harmonioso e feliz. A sua missão é ajudar os planetas em sofrimento a atingirem a cura e a regeneração. Os povos intergalácticos sabem como o planeta Terra tem sofrido nos últimos séculos e estão solidários com ele. A sua missão nasceu da consciência de que toda e qualquer forma de vida pede Amor.

Os habitantes daquela galáxia pretendem mostrar que é possível replicar o seu modelo de vida noutros planetas e que o planeta Terra tem a possibilidade de ser autossustentável tornando os seus habitantes pessoas felizes.

Eles vêm de um planeta muito parecido com o planeta Terra. Tem glaciares, rios, vales, mares e oceanos e por lá existem campos floridos e florestas verdejantes. As temperaturas são amenas, as chuvas caem com suavidade e os ventos sopram leves brisas. Há animais de todas as raças a conviver pacificamente. A raiva, característica de um modelo de sobrevivência, foi erradicada há muito tempo e substituída pela calma e tranquilidade de quem ganhou uma consciência de pertença ao Todo.

A organização social está muito simplificada. Há trabalho para todos e todas as profissões são igualmente válidas e importantes. Todos têm consciência que fazem parte do Todo e como tal trabalham para o bem comum o que, em última análise, significa trabalhar para o próprio bem. São disponíveis e amáveis. Jamais se sentem cansados ou saturados porque tratam da sua própria saúde e da saúde de todos com muito cuidado. Alimentam-se de frutas frescas e cereais. Têm especial preferência pelos morangos e pelos mirtilos. A sua bebida de eleição é a Agua Solar Azul, uma

bebida energética fabricada por eles.»

Naquele tempo, João não poderia imaginar a magnitude das mensagens recebidas nem quão gratificante viria a ser tê-las recebido. Limitava-se a desenhar e a colorir lindos desenhos e a partilhar as suas histórias com o enfermeiro Francisco que rapidamente se tornou seu grande admirador e o encorajava a continuar com os seus desenhos, pedindo-lhe sempre que lhe contasse o último episódio da sua aventura ou que lhe apresentasse os novos amigos.

Quando o tratamento terminou, João foi até à janela do quarto para ver a paisagem.

Cai a tarde e a hora do jantar aproxima-se. A chuva parou. A multidão regressa a casa repetindo a agitação matutina. As pessoas correm de um lado para o outro como se não houvesse amanhã e sem ter saboreado o dia de hoje.

Um toque de telemóvel quebra o silêncio do quarto. João atende a chamada da mãe e ambos partilham as peripécias do dia que termina. Foi um dia de luta.



Ilustração: Ema Ferreira

2. UM AMIGO ESPECIAL

O João já se tinha habituado à presença dos seus novos amigos. Todos os dias eles viajavam desde galáxias longínquas e vinham aterrar diretamente no seu bloco de desenho. Tinham encontro marcado e faziam-lhe companhia nos dias em que ficava internado no hospital.

À medida que estes amigos chegavam através dos seus desenhos, João observava-os e imaginava grandes aventuras vividas em conjunto. Eles eram muito alegres e bem-dispostos, o que ele apreciava bastante. As roupas eram de cores garridas e vibrantes. Uns tinham fatos vermelhos, outros usavam a cor laranja, alguns usavam o amarelo e outros preferiam o verde.

Mas naquele dia chegara um amiguinho novo ao seu bloco de folhas brancas. Alguém que João nunca tinha visto antes. Vestia um fato de cor azul magnético e era muito comunicativo.

Diante de tal chegada, João curioso, pensou – «Quem será este?»

Antes que a sua boca pronunciasse uma única sílaba, o visitante apresentou-se:

– Eu sou Ho’oponopono, mas podes tratar-me por Pono. – Respondeu o

visitante.

– Tu ouves os meus pensamentos? – Perguntou João boquiaberto.

– Sim, com efeito. Estamos ligados. – Respondeu Pono.

– Ligados como? – Inquiriu João estupefacto, sem compreender.

– Tu e Eu, estamos conectados à Fonte de Energia Universal. – Respondeu Pono com naturalidade. – Já agora, tu és o João, certo? – Quis confirmar Pono.

– Sim, sou eu. – Respondeu o João atrapalhado, por não ter dado as boas vindas. – Muito prazer! – Continuou tentando disfarçar a surpresa.

– O prazer é todo meu. – Respondeu Pono.– Temos muito que conversar.

– Então o que te traz por cá? – Questionou João curioso.

– Tenho uma missão para ti. Trago-te uma filosofia de vida havaiana para que te possas tratar a ti e aos outros. – Informou Pono.

– Uma filosofia de vida havaiana?! Para me tratar? Eu já estou a ser tratado neste hospital. – Respondeu João intrigado.

– É um tratamento diferente. Um tratamento amoroso. – Respondeu Pono.

– Mas eu sou muito bem tratado aqui. Todos gostam de mim. O enfermeiro Francisco, por exemplo, está sempre a encher-me de mimos. – Defendeu o João.

– Sim, eu sei disso! – Respondeu Pono. – Mas este tratamento é diferente. É um tratamento que usamos nos nossos hospitais com muito sucesso.

– No vosso planeta também há hospitais? – Quis saber o João.

– Sim, João. Também temos hospitais – Confirmou Pono.

– E são iguais a este onde nos encontramos? – Questionou João.

– Bem, no nosso planeta tudo é um pouco diferente e mais simples também. – Respondeu Pono tentando esclarecer. – Nos nossos hospitais, por exemplo, têm um medicamento que usamos para tudo e temos um exercício de respiração para ajudar nos tratamentos. O nosso medicamento base é a Água Azul Solar que usamos para energizar aqueles que por algum motivo, em dado momento, ainda precisam de limpar memórias.

– O que têm as memórias a ver com as doenças? – Perguntou o João.

– Os nossos pensamentos são infetados por memórias dolorosas do passado e a energia contaminada desses pensamentos provoca desequilíbrios e doenças. – Explicou Pono.

– Mas eu tenho muitas memórias boas e ainda assim estou doente. – Retorquiu o João. – Recordo-me perfeitamente de no Natal passado ter ido à *Disneyland* em Paris com os meus pais e guardo essa memória muito feliz. E

também me recordo de muita alegria no meu aniversário quando o meu pai me ofereceu um cavalete para eu pintar os meus quadros. – Continuou o João.

– Compreendo João. Mas as memórias são informações do passado. Estão armazenadas na mente subconsciente. Neste caso é a tua mente consciente que está a fazer uma apreciação e a classificar as memórias em boas ou más. – Elucidou Pono.

– Mente consciente e mente subconsciente?! Eu nunca ouvi falar disso. – Disse o João, olhando apreensivo para o visitante.

Pono percebeu o desconforto do João relativamente a este tema e continuou tentando aclarar o assunto:

– Pois posso dizer-te que o relacionamento mais importante que existe na vida de uma pessoa é o que se cria entre a mente consciente e a mente subconsciente. É a partir daí que a sua realidade é construída.

– Não estou a perceber! – Respondeu o João. – Podes explicar-me melhor, por favor?

– Vamos simplificar. Imagina a relação entre Mãe e Filho. A mente consciente é a Mãe e a mente subconsciente é o Filho. – Continuou Pono.

– Sim, o.k. e depois? – Perguntou o João.

– A Mãe é quem decide se trata da criança ou não. Pode decidir cuidar dela, ou pode ignorá-la, certo? – Perguntou Pono.

– Sim, eu já ouvi falar de crianças que são abandonadas pelas mães… nem todas as crianças têm a sorte de ter uma família que cuide delas. – Respondeu o João, tentando acompanhar o raciocínio de Pono.

– Sim, infelizmente isso é verdade. – Respondeu Pono. – Mas continuando, a criança tem dentro dela muito sofrimento e quer que a mãe a ajude a libertar-se dele, não é assim? Quando a criança chora, não é a mãe que lhe acode?

– Sim, é verdade. A minha irmã que tem três anos, anda sempre a choramingar e não para de chamar a atenção até que a minha mãe vá ver o que ela quer. – Respondeu o João. – Às vezes nem é nada de importante, mas já sabes como é… miúdas!... – Exclamava o João do alto dos seus doze anos.

– Pois, isso é verdade. – Concordou Pono. – Agora imagina que a nossa criança interior, mente subconsciente, tem com ela todas as informações desde a sua criação, toda a sua dor, medo e frustração que acumulou ao longo da sua existência e que ninguém lhe liga. Ou pior do que isso, nem sabem que ela existe! – Exclamou Pono.

– Deve estar desesperada, coitada. – Disse o João condoído.

– Então o que a mãe dessa criança necessita fazer é reconhecê-la. Aceitar que ela faz parte da sua vida. Dar-lhe atenção. Perguntar-lhe do que é que ela necessita. Não achas? – Perguntou Pono.

– Sim. – Concordou o João. – A mãe deve cuidar dela!

– Então para que isso aconteça, a mãe precisa assumir que a criança faz parte dela e concordar que a relação entre ambas tem de correr bem. Ela necessita admitir a presença da sua criança e preparar-se para o reencontro. No momento da reconciliação, a mãe carece dizer à criança o quanto a ama, tem de responsabilizar-se pela sua negligência e lamentar toda a dor que lhe causou. Deve ainda agradecer à criança por esta fazer parte da sua vida. – Explicou Pono.

– E onde vivem a mãe e o filho? – Indagou o João.

– Vivem na mente de cada um de nós. Todas as pessoas têm mente e corpo. A mente é constituída pela mente consciente e pela mente subconsciente. – Esclareceu Pono.

– Estás a dizer que eu tenho uma criança dentro de mim? – Perguntou o João ainda confuso.

– Já vi que começaste a perceber. – Respondeu Pono sorrindo. – É isso mesmo João. A tua criança interior guarda as memórias do passado e está à espera que a reconheças, que repares nela e que lhe dês atenção.

– Mas dentro de mim, onde? Em que sítio? – Perguntou João, tentando perceber melhor.

– Não estou a dizer que a criança interior vive dentro do teu corpo físico. – Esclareceu Pono. – Estou apenas a dizer que ela vive dentro de ti. Tu és muito mais do que o teu corpo físico! Quando aqui cheguei disse-te que estamos ligados, lembras-te?

– Sim, lembro-me! Mas não me chegaste a responder como isso acontece. Falaste-me apenas de uma Fonte de Energia Universal. – Concluiu o João.

– É isso mesmo. Já ouviste falar no *Big Bang*? – Perguntou Pono.

– Mais ou menos. – Respondeu o João. – O meu pai contou-me a história do Átomo Primordial que deu início à história do Universo, mas já não me recordo muito bem dos pormenores.

– Ok. Então eu vou contar-te essa história. – Disse o Pono, tentando ajudar o seu amigo. – A história do Universo começou há 13,7 biliões de anos quando uma pequena partícula, mais pequena do que um átomo, deu origem a uma grandiosa explosão. Essa partícula continha a energia original e a partir dessa explosão a matéria e a informação contida na energia original dessa

partícula espalharam-se. Quando as novas partículas arrefeceram formaram-se as galáxias, as estrelas, os planetas e todos os seres que existem. O Universo continua evoluindo e expandindo todos os dias dando lugar a sistemas cada vez mais complexos e organizados.

– Quer dizer que nós estávamos todos juntos nesse átomo primordial? – Interrompeu o João.

– Sim, de facto estávamos todos lá bem aconchegadinhos. – Confirmou Pono, sorrindo. É por isso que até hoje existem permanentes conexões entre tudo e todos. É também por essa razão que dizemos que fazemos parte de um Todo. – Esclareceu Pono.

– Então foi através dessa conexão que captaste os meus pensamentos? – Perguntou o João.

– Sim. – Confirmou Pono.

– E quanto às memórias? Aquelas que provocam as doenças? – Lembrou o João.

– Para simplificar podemos dizer que as memórias estão guardadas numa Base de Dados, a que todos os intervenientes acedem.

– Todos os intervenientes acedem? Como? – Perguntou João.

– Imagina um programa instalado no teu computador. Tu podes correr o programa, mas se emprestares o computador a outro utilizador ele também tem acesso ao programa desde que tenha uma *password*. No caso das memórias só os intervenientes nos acontecimentos têm *password* de acesso. – Tentou explicar Pono.

– Mas quem são os intervenientes das minhas memórias? – Perguntou João intrigado.

– Disseste que guardavas boas memórias da tua viagem à *Disneyland* Paris. Quem foram os intervenientes nas tuas memórias? Foram todas as pessoas e objetos que fizeram parte da viagem. – Esclareceu Pono.

– Acho que percebi. – Respondeu João.

– Mas vamos agora olhar para um exemplo de uma memória dolorosa. – Sugeriu Pono. – Lembras-te do dia em que foste alvo de *bullying* na escola, por teres recebido o diploma de mérito de melhor aluno do 4º ano? – Perguntou Pono.

– Sim. Ainda hoje fico triste quando me lembro que o Paulo pegou no meu diploma, rasgou-o em mil pedaços e atirou-o ao ar no recreio. – Recordou João desconsolado.

– Ok. Então neste caso quem são os principais intervenientes no processo?

Tu e o Paulo, certo? – Explicou Pono.

– Sim. – Respondeu o João, tentando perceber a lógica.

– E se eu te disser que podes apagar essas memórias da tua Base de Dados, de modo a que tu e o Paulo fiquem livres dessa memória? – Sugeriu Pono.

– E porque razão eu faria isso? Se eu apanho o Paulo a jeito ele vai ver! Ele que se cuide! – Respondeu o João ficando ainda mais ansioso com a lembrança das agressões sofridas.

– Tens de fazer isso porque como já te disse, as memórias dolorosas provocam pensamentos tóxicos para o nosso organismo e causam desequilíbrios e doenças. – Explicou o Pono.

– Então queres dizer que eu estou doente por causa das minhas memórias? Existe um culpado para a minha doença? – João não estava a entender.

– As nossas memórias ficam armazenadas na mente subconsciente. Apesar de não nos lembrarmos delas, elas ficam ressoando e reencenando. Os problemas são oportunidades para vermos a nossa vida pelos olhos do Amor e agir a partir da inspiração. Todos temos uma ligação, um canal com o Divino ou Universo conforme lhe queiras chamar. O canal pode ser ocupado ou pelas memórias ou pela inspiração. Tu decides. As memórias são antigos programas que voltam a ser executados e a inspiração é o Divino a transmitir-te uma mensagem. Tens de decidir se ocupas o canal com as memórias ou com a inspiração. Se escolhes as memórias, ficas rodando e reencenando o passado. Se escolhes a Inspiração, recebes a fórmula para experienciar e evoluir. Percebes? – Esclareceu Pono.

– E como faço essa escolha? – Perguntou o João, interessado.

– Tens de silenciar a tua mente e chegar ao chamado “Zero”. É preciso limpares as memórias tal como farias com o teu computador, para desinstalar um programa antigo que já não serve para nada.

– E que limpeza é essa? – Continuou João.

– A limpeza é uma forma de oração. É uma forma de dar permissão a Deus ou ao Universo para fazer o que é perfeito para ti. Existem quatro declarações que deves adotar no teu vocabulário habitual e que ao serem repetidas vão limpando o teu canal e abrindo portas para a inspiração:

“Sinto muito.”

“Por favor, perdoa-me.”

“Obrigado.”

“Eu amo-te.”

O João estava muito curioso, mas estava também muito confuso. Isto era muita informação para gerir. Ele estava apenas a fazer os seus desenhos de sempre e agora de repente os desenhos falavam com ele? Ouviam os seus pensamentos e respondiam-lhe? Falavam-lhe sobre as memórias dolorosas que causavam doenças? E mais. Agora acabava de receber quatro frases que ele deveria repetir.

Entretanto os dois amigos foram interrompidos pela entrada do enfermeiro Francisco.

– Então João, como vai isso? O tratamento está quase pronto e vejo que hoje trabalhaste bem no teu desenho. Como se chama o teu amigo azul?

– Chama-se Pono e fala pelos cotovelos. – Respondeu o João.

– Imagino que sim! – Sorriu o enfermeiro Francisco. – Agora vê se descansas um pouco. – Aconselhou o enfermeiro saindo do quarto.

Mas o João não queria descansar. Estava muito curioso com tudo o que tinha ouvido naquele dia e agora queria tirar a história toda a limpo. Pono tinha que lhe explicar tudo muito bem explicado de modo a que ele percebesse o que havia para saber. E virando-se para Pono, continuou:

– Mas digo estas frases a quem? – Perguntou curioso.

– Dizes para ti próprio como uma oração. Podes pronunciá-las ou simplesmente pensar nelas. – Esclareceu Pono.

– E o que acontece se eu começar a dizer "Sinto Muito. Por Favor, Perdoa-me. Obrigado. E, Eu Amo-te"?

– Através da conexão existente à Base de Dados onde as memórias estão armazenadas, vais apagá-las. Ao limpares essa memória, vais libertar-te a ti próprio e a todos os intervenientes nessa memória. O resultado é que nem tu nem os outros intervenientes voltarão a ter pensamentos negativos sobre esse programa, porque simplesmente ele já não existe, foi apagado. – Explicou Pono.

– E qual é o significado de cada uma destas frases? – Continuou João.

Pono não tardou em responder:

– Então é assim: "Sinto muito". Tu és 100% responsável pelas memórias que circulam dentro da tua mente subconsciente, criança interior. Sabes porquê? Porque só existe o dentro. O lá fora não existe. Somos todos Um. Isto não quer dizer que tu sejas culpado de algo ou que sejas um pecador. Entendes João?

– Mais ou menos.

– Continuando. "Eu te amo". Quando expressas o teu amor religas-te ao

Divino e diriges-te para “Zero”, onde não há memórias armazenadas e todo o canal fica disponível para a Inspiração. Neste momento podes sentir-te inspirado e criativo. Quando és criativo, constróis a tua vida, ok? – Perguntou Pono.

– Sim, essa faz mais sentido, dado que estamos todos ligados desde o *Big Bang*. – Concluiu o João.

– Agora, “Por favor, perdoa-me”. Humildemente pede perdão por todas as ofensas, dores, traumas, bloqueios que armazenaste desde as origens até aos dias de hoje, certo?

– Bem, eu peço sempre desculpa quando percebo que fiz alguma coisa que magoou alguém. Mas nunca pedi desculpa a mim mesmo. – Respondeu o João.

– Finalmente. “Obrigado”. Quando dizes obrigado expressas gratidão. Demonstras que confias que a questão será resolvida para o bem supremo de todos e sem prejuízo de ninguém. Quem é grato vive na abundância porque reconhece o valor de cada coisa que existe na sua vida, mesmo a coisa mais pequena. Por outro lado, quem não é grato vive na escassez e nunca está feliz com coisa alguma.

– E tu achas que eu vou melhorar por começar a dizer “Sinto Muito. Por Favor, perdoa-me. Obrigado e Eu Amo-te”? – Perguntou João duvidando.

– Eu disse-te que este tratamento era diferente. Disse-te também que era um tratamento amoroso. Mas há uma condição. Essa condição é fazê-lo com confiança e sem expectativa. Mas acredita que quando começares a exercitar vais sentir-te melhor, vais ficar mais tranquilo e inspirado porque o Divino Criador, o arquiteto do Universo, sabe o que é perfeito para ti. Todas as experiências são válidas e conduzem a uma aprendizagem.

João não sabia o que pensar. Estava exausto. O tratamento de quimioterapia começava a deixá-lo mais sonolento e Pono achou melhor terminar a visita por aquele dia. Despediu-se do João e prometeu voltar em breve para conversarem melhor.



Ilustração: Ema Ferreira

3. UMA VIAGEM INESQUECÍVEL

Depois do tratamento de quimioterapia o João adormeceu profundamente. Nessa tarde sonhou com Pono e com todas as coisas que o amigo de fato azul magnético lhe ensinara.

À sua beira, junto ao parapeito da janela, aproximou-se um arco-íris que havia de o levar a uma viagem inesquecível. João trepou para o arco-íris e começou a caminhar em direção a uma nuvem de algodão doce muito fofinha. Sentou-se nessa nuvem, muito confortável. Ela deslizava pelo arco-íris a alta velocidade e o João ia ficando cada vez mais leve. A dada altura ele viu que na ponta do arco-íris havia um prisma triangular em vidro igual aquele que ele usava na sua escola para fazer a decomposição da luz solar. Quando lá chegou, Pono estava à sua espera e ambos entraram no prisma.

A partir desse prisma a estrada passou a ser branca e brilhante ladeada por grandes campos de girassóis floridos. Continuaram a andar, ou melhor, a deslizar. Pono propôs a João que fossem fazer algumas visitas.

Ambos estavam tão leves que bastava pensarem em deslocar-se para que

isso acontecesse à velocidade da luz. Chegaram finalmente a um sítio, onde existia uma casa isolada.

João reparou que a casa tinha as janelas fechadas, o que não condizia com o ambiente soalheiro que se vivia no jardim da casa.

– Que sítio é este? – Perguntou João.

– Esta é a casa onde mora a tua Criança Interior. – Respondeu Pono. – Está na hora de lhe fazeres uma visita.

– E o que é que eu tenho que fazer? – Perguntou João aflito.

– Tens de reconhecê-la e fazer as pazes com ela. – Respondeu Pono.

– Fazer as pazes? Eu não estou zangado com ninguém! – Exclamou o João. E continuou. – Eu nem sabia que ela existia, quanto mais fazer as pazes?

– Por isso mesmo! Ignoraste-a. Agora deves reconhecê-la e dar-lhe um abraço. – Disse o Pono.

Pono e João fizeram-se anunciar através de um leve batimento na porta de entrada. Rodaram a maçaneta, abriram a porta e a luz entrou, iluminando a sala. Entraram e varreram a sala com o olhar, tentando encontrar alguém. Parecia vazia. Não havia sinais de qualquer presença. Lentamente, a luz foi entrando mais intensamente e a sombra desvaneceu-se completamente. Então puderam ver um menino solitário, assustado e com lágrimas no rosto.

Aquele momento foi mágico. Instintivamente João reconheceu aquele menino. Era ele próprio. Não havia qualquer dúvida: o menino a quem tinham rasgado o diploma de mérito do quarto ano. O menino que tinha medo do escuro. O menino que receava não ser suficientemente bom nos estudos, a quem as mãos transpiravam na véspera dos testes na escola. O menino a quem tinham dito que tinha uma doença crónica.

João aproximou-se devagar, estendeu-lhe as mãos e deu-lhe um abraço.

– Pela primeira vez na vida eu admito a tua presença em mim. – Reconheceu o João. – Uau! Pela primeira vez eu admito que fazes parte de mim. Eu amo-te! Eu amo-te!

Pono apreciava a reconciliação do seu amigo com a respetiva criança interior e manteve-se em silêncio.

– Sinto muito, por favor perdoa-me por toda a memória acumulada que se manifesta como mágoa e dor. – Ia dizendo o João, como se dominasse esta técnica há muito tempo.

Aos poucos o menino cedeu àquele abraço e foi ficando mais solto, mais liberto.

– Eu amo-te, por favor perdoa-me por toda a aflição que te fiz passar. Sinto

muito. – Dizia João, enquanto acariciava os cabelos da criança. – Eu amo-te, por favor perdoa-me por ter sido negligente e não te ter dado atenção, obrigado por fazeres parte de mim.

João estava totalmente envolvido naquele processo, desfrutando daquela interação.

– Peço-te que me dês uma das tuas mãos, para eu segurar. – Pediu gentilmente.

A criança acedeu ao pedido e ambos ficaram frente a frente, olhos nos olhos. João não conseguia parar de dizer as frases que Pono lhe ensinara:

– Eu não sei o que se passa comigo, não sei quais são as memórias que me fazem manifestar a doença em mim, mas tu sabes. Peço-te, por favor, deixa-as ir embora. Obrigado. Amo-te.

João continuou conversando com a criança por longos minutos, e aos poucos tanto ele como a criança começaram a ficar mais descontraídos e felizes. João prometeu ao menino que dali em diante viria sempre visitá-lo e que jamais o iria ignorar, pois agora sabia que ele estava ali à sua espera. Seriam grandes companheiros de jornada para sempre!

Gentilmente, João despediu-se da criança e garantiu que voltaria no dia seguinte:

– Eu amo-te. – Disse o João, acenando.

Pono estava maravilhado com o que acabara de presenciar. O seu amigo João tinha aceitado a missão que ele lhe reservara. Aprendeu a filosofia de vida havaiana para cuidar de si e dos outros.

Os dois amigos seguiram viagem de regresso em silêncio. João trazia o coração pleno de alegria e os olhos extasiados. O que se passara ali tinha sido mágico!

Quando acordou, no seu quarto, João recordou-se da viagem que tinha feito, olhou para o bloco de desenhos, para o seu amigo de fato azul magnético e disse:

– Obrigado. Eu amo-te.



Ilustração: Diogo Rodrigues

4. AS SETE LEIS DO UNIVERSO

No dia seguinte, João acordou bem-disposto.

Tomou um banho rápido, comeu a habitual taça de cereais com leite e foi buscar o bloco de desenhos.

Mal podia esperar para voltar a encontrar-se com o seu amigo Pono. Tinha tantas perguntas para lhe fazer.

Começou imediatamente a desenhar e deteve-se por muito tempo deixando fluir a inspiração.

– Bom dia João. Como te sentes hoje? – Cumprimentou o enfermeiro Francisco. – Dormiste bem?

– Estou ótimo! – Respondeu o João entusiasmado.

– Que bom! – Respondeu o enfermeiro aproximando-se da cama do João e inclinando-se para ver o que o este estava a desenhar.

Naquele momento o enfermeiro Francisco não pôde deixar de manifestar a sua admiração:

– Onde aprendeste as frases que escreveste no teu desenho.

– São as palavras mágicas que o meu amigo Pono me ensinou. –

Respondeu o João.

– Palavras Mágicas?! – Perguntou o enfermeiro Francisco.

– Sim. Sabes que estas frases curam? – Perguntou o João.

– Sim, já ouvi dizer. – Respondeu o enfermeiro Francisco.

– O quê, tu também és amigo do meu amigo Pono?

– Não. Eu ainda não conheço o teu amigo Pono. – Sorriu o enfermeiro Francisco. – Mas conheço uma filosofia de vida havaiana chamada Ho'oponopono que usa essas frases. – Justificou.

– A sério?! – Admirou-se o João. – E que mais sabes tu disso?

– Foi desenvolvida pela senhora Morrnah Simeona durante o séc. XX. Esta senhora havaiana transformou o Ho'oponopono Tradicional do Havaí no Ho'oponopono da Identidade Própria, uma versão muito mais simplificada. – Explicou o enfermeiro. – Trata-se de uma visão holística da cura. Esta visão defende que ninguém cura ninguém mas que cada um se trata a si próprio.

– Pono falou-me que somos 100% responsáveis pelo que se passa connosco. – Acrescentou João.

– Pois João, é verdade. – Respondeu Francisco – Somos totalmente responsáveis por corrigir os pensamentos negativos que tornam a nossa realidade incómoda. Isso quer dizer que também somos responsáveis por resolver todos os nossos problemas. Aliás o termo Ho'oponopono significa "colocar as coisas no lugar certo".

– O Pono também me disse que estamos todos ligados uns aos outros e ainda a todas as coisas que existem. Tu também achas que é assim? – Quis confirmar o João.

– Tudo o que existe é energia e provém da mesma fonte. Não faria sentido que não estivesse tudo ligado, não achas?

– Então queres dizer que eu estou ligado aos pássaros que voam no céu?

O enfermeiro Francisco achou graça à ideia do João e aproveitou para continuar.

– Por acaso já reparaste na perfeição do Universo? Repara, por exemplo nos ciclos das marés, nas estações do ano, na migração das aves, no movimento da Terra à volta do Sol, nas fases da Lua… Não achas que tudo obedece a uma ordem pré-estabelecida? – Questionou o enfermeiro tentando demonstrar a sua teoria.

– Sim, é verdade que as andorinhas só chegam na primavera. – Assentiu João.

– Então se tudo obedece a uma ordem é porque o Universo tem as suas

Leis, não é?

– E que leis são essas? – Perguntou o João.

O enfermeiro Francisco não podia deixar o João sem resposta.

– Conta a História que Hermes Trismegistus, um Deus Grego, ditou sete Leis Universais, a que se chamam ainda hoje as leis herméticas. Então, a primeira é a Lei do Mentalismo: "O Todo é Mente; o Universo é mental." – Enunciou o enfermeiro Francisco. – Significa que o Universo resulta de um pensamento divino e que todo o conhecimento circula na nossa mente, dado que estamos ligados a uma mente divina que contém todo o conhecimento.

– Isso tem a ver com o *Big Bang*? – Perguntou João tentando ligar a lei do deus grego à história que Pono lhe contara sobre a origem do Universo.

– Sim, podemos aceitar que o átomo primordial que deu origem ao *Big Bang* foi obra do pensamento divino. – Admitiu o enfermeiro Francisco.

– Ok. – Respondeu o João satisfeito com a resposta. – E qual é a segunda lei do Universo?

– Então a segunda lei do Universo é a Lei da Correspondência: "O que está em cima é como o que está em baixo. E o que está em baixo é como o que está em cima." – Continuou o enfermeiro Francisco. – Quer dizer que tudo o que observamos nos outros não é mais do que o espelho daquilo que está dentro de nós.

– Então era isso que Pono queria dizer quando me ensinou que não havia lá fora, só havia cá dentro. – Concluiu o João.

– Ora nem mais. – Confirmou o enfermeiro Francisco. – Por vezes focamo-nos nos outros e não conseguimos ver quem somos realmente. Um dia perguntaram a Madre Teresa de Calcutá como deveríamos promover a paz no mundo, ao que ela respondeu: ”Vá para casa e ame a sua família!”

– De hoje em diante vou ter mais atenção antes de julgar alguém. – Concluiu o João. – E a terceira lei, qual é?

– A terceira lei hermética é a Lei da Vibração: "Nada está parado, tudo se move, tudo vibra". Significa que o Universo é dinâmico. Por exemplo, sabes que os eletrões circundam o núcleo do átomo e geram campos magnéticos? E que os planetas da Via Láctea giram à volta do sol numa trajetória bem definida?

– O Pono disse-me que o Universo continua evoluindo e expandindo todos os dias dando lugar a sistemas cada vez mais complexos e organizados. – Conferiu o João.

– Sim, é fascinante! – Exclamou o enfermeiro Francisco antes de continuar

a dissecar as restantes leis herméticas.

– A quarta lei do Universo é a Lei da Polaridade: "Tudo é duplo, tudo tem dois polos, tudo tem o seu oposto. O igual e o desigual são a mesma coisa. Os extremos tocam-se. Todas as verdades são meias-verdades. Todos os paradoxos podem ser reconciliados". Os opostos são apenas extremos da mesma realidade. A cara e a coroa fazem parte da mesma moeda e jamais se consegue ter uma separada da outra. – Explicou o enfermeiro Francisco.

– Pono também me falou que temos de decidir ocupar o nosso canal com as memórias ou com a inspiração, porque ambas existem dentro de nós, embora as memórias dolorosas causem sofrimento. – Informou João.

– Sim, tu decides. Mas deves amar as tuas memórias porque elas dão-te a oportunidade de as poderes limpar e terminar definitivamente com o sofrimento.

A conversa já ia longa. Apesar de ter imensas coisas para fazer o Enfermeiro Francisco achou que devia demorar-se mais um pouco com o João.

– Queres saber qual é a quinta lei hermética? – Indagou o enfermeiro aguçando o apetite do João.

– Sim, por favor. Preciso entender muitas coisas. – Respondeu o João interessado.

– Então a quinta lei do Universo é a Lei do Ritmo: "Tudo tem fluxo e refluxo, tudo tem suas marés, tudo sobe e desce, o ritmo é a compensação." Um exemplo da lei do ritmo é a maré que sobe na praia e que após ter destruído os castelos de areia que as crianças construíram chega ao seu máximo e começa a vazar até chegar ao seu mínimo, deixando de novo o areal disponível para novas construções.

– Ok. Percebi. – Respondeu o João recordando as férias na Praia da Rocha no Algarve.

– A sexta lei do Universo é a Lei do Género: "O Género está em tudo: tudo tem seus princípios Masculino e Feminino, o género manifesta-se em todos os planos da criação". Tudo tem um elemento masculino e um feminino independente do género físico. Nada é 100% masculino ou feminino, mas sim um misto de ambos. Existe uma energia de defesa ou feminina e uma energia de ataque ou masculina. Repara num jogo de futebol, quando uma equipa ataca, a outra defende, até a mesma equipa tem momentos de ataque e momentos de defesa.

– Essa também é fácil. – Respondeu o João lembrando o seu ídolo,

Cristiano Ronaldo.

– E finalmente, temos a Lei de Causa e Efeito: "Toda causa tem seu efeito, todo o efeito tem sua causa, existem muitos planos de causalidade mas nenhum escapa à Lei." – Recitou o enfermeiro Francisco. – Esta Lei implica que somos responsáveis por todos os nossos atos mesmo que não tenhamos consciência disso. Ser responsável é diferente de ser culpado. A uma ação sucede uma reação.

– Ok. Então voltamos ao princípio da nossa conversa: temos de assumir 100% a responsabilidade pela resolução dos nossos problemas. – Confirmou o João.

– É verdade. Não há volta a dar. Esse é o caminho mais fácil.

Tinha sido uma excelente conversa. A sensibilidade e sabedoria do Francisco tinham tocado a sua alma. João sentia que a partir daquele momento estava mais preparado para enfrentar uma conversa com o seu amigo de fato azul magnético. Sentia-se mais seguro e confiante. Tinha imensas coisas para falar com Pono mas agora era hora de ir descansar para recuperar as energias.

– Muito Obrigado Enfermeiro Francisco. – Agradeceu o João.

O enfermeiro baixou levemente a persiana da janela onde batia o sol e antes de sair para os seus afazeres respondeu:

– Eu amo-te.


Ilustração: Ema Ferreira

5. A ÁRVORE

João deitou-se numa posição confortável, respirou profundamente e adormeceu como um anjo. Sentia-se verdadeiramente feliz.

Pela segunda vez na mesma semana, nascia um arco-íris do parapeito da janela do seu quarto. Desta feita o arco-íris conduzia-o até a uma grande árvore. E claro, também Pono estava à sua espera para acompanhá-lo em mais uma aventura. Sem mais demoras iniciaram a caminhada através do arco colorido, alojaram-se numa nuvem de algodão doce fofinha e deslocaram-se a grande velocidade para uma plantação de girassóis situada numa planície alentejana. No centro dessa planície estava um sobreiro centenário, de tronco muito grosso. Chegados junto ao sobreiro, descansaram à sombra dos seus frondosos ramos e respiraram profundamente apreciando a paisagem.

– Tenho um desafio para te propor. – Disse Pono quebrando o silêncio da planície.

– O que é? – Perguntou o João curioso.

– Abraça o troco do sobreiro e sente a sua energia. – Indicou Pono.

– Abraçar uma árvore? – Perguntou o João, querendo confirmar se tinha

entendido o pedido.

– Sim. Abraça-a e sente a sua energia. – Repetiu Pono.

João acedeu ao pedido. Caminhou em direção ao tronco, abriu os seus braços e tentou cercar o máximo que eles conseguiam alcançar. O seu coração batia agora junto aquele tronco centenário. Fechou os olhos e tentou apenas sentir.

Por momentos sentiu como se ele fosse a própria árvore. Sentiu as raízes que penetravam o solo e que recebiam a energia da Terra. As raízes iam mais fundo e atingiam um veio subterrâneo de águas cristalinas. Essas águas banhavam as raízes e libertavam-nas do medo, da tristeza, da dor e da raiva. Sentia-se em segurança. As raízes iam ainda mais fundo e encontravam um filão em ouro que libertava uma luz dourada. Essa luz preenchia as raízes de paz, segurança, amor, bem-estar e equilíbrio, revigorando toda a árvore.

– Isto é maravilhoso! – Declarou João.

Voltou a concentrar-se no tronco da árvore querendo continuar a experiência. Desta vez tentou sentir os ramos que balançavam ao vento e que acolhiam um ninho de picanços. Junto das flores algumas abelhas recolhiam o pólen. O tronco, coberto de cortiça, servia de alojamento para muitos insetos e pequenos musgos e líquenes. João tinha aprendido na escola que o sobreiro nos dava a cortiça para os mais diversos fins industriais e as bolotas para a alimentação dos animais, mas não lhe tinham dito que o sobreiro nos podia trazer tanta paz.

– Quanta vida! Quanta Paz! Quanta plenitude!.. – Disse o João.

– Compreendes agora porque te disse que estamos todos ligados? – Lembrou Pono – Se tu sentes é porque é real! Não duvides. Limita-te a sentir.

– Agora compreendo! – Disse João, soltando o abraço lentamente. – Obrigado por me mostrares tudo isto.

– O sobreiro agradece o teu abraço e convida-te a regressar quando quiseres. – Informou Pono.

Comovido, João olhou novamente para o tronco do sobreiro e dirigiu-lhe as seguintes palavras:

– Sinto muito por ter ignorado a tua sensibilidade achando que só nos davas cortiça e bolotas. Por favor perdoa-me pelo meu desconhecimento. Obrigado pelo que me ensinaste hoje. Eu amo-te pelo que és.

Pono sentia a alegria de mais uma missão cumprida. João estava feliz com todas as descobertas que tinha feito, sentia-se grato a Pono e ao enfermeiro Francisco por lhe terem revelado todos aqueles mistérios do Universo.

Mas agora estava na hora de regressar ao hospital. Os dois amigos caminharam entre os girassóis, apanharam o acesso ao arco-íris, sentaram-se na nuvem de algodão fofinha que os aguardava e regressaram a toda a velocidade descendo novamente no parapeito da janela.



Ilustração: Ema Ferreira

6. A VISITA DA AVÓ MARIA

No dia seguinte João acordara muito animado. Recordava-se da viagem que fizera no dia anterior e ainda conseguia sentir a paz que o sobreiro lhe transmitira. Essa paz era muito importante para o seu processo no tratamento. Sentia-se mais confiante, mais equilibrado.

A estada do João no hospital tem sido um pouco solitária no que toca à presença de familiares.

O pai do João ficou desempregado há dois anos e viu-se obrigado a emigrar para Moçambique para garantir o sustento da família. A mãe do João tem de cuidar da irmã, que tem apenas três anos, não dispondo de outra alternativa senão visitá-lo apenas duas vezes por semana quando está internado. Ela trabalha por conta própria. Desde que a pequena Inês nasceu, que faz vestuário por medida em sua casa. Como trabalha sozinha, não pode deixar as clientes à espera, pois aquele rendimento faz-lhe falta para organizar a vida.

A Avó Maria vive no Algarve, no cerro de São Miguel, não dispondo de muitos meios nem tempo para viagens. Tem a bicharada toda para tratar,

como ela diz. A horta ocupa-lhe muito tempo e costuma dizer que não tem paciência para estar na cidade.

– Aqui o ar é mais puro e há sempre que mexer! – Defende-se a Avó Maria, quando a tentam convencer a ir viver com a família em Lisboa.

Mas hoje é um dia especial. A avó Maria iria visitar o João. Tinham combinado tudo. A avó telefonou no início da semana a avisar que iria de comboio e que chegaria por volta das 11 horas da manhã.

Só de pensar na visita da avó, o João ficava elétrico. A avó Maria sabia que ele adorava a sua tarte de morangos e por certo não se haveria de esquecer de lhe levar uma fatia! Uma ou duas, quem sabe? – Sonhava o João.

O dia acordou meio enevoado. Durante a noite caíra muita humidade. Eram já dez horas quando o João espreitou pela janela tentando antecipar a chegada da avó Maria e mesmo àquela hora da manhã, o parapeito da janela ainda estava carregado de gotas de orvalho.

Finalmente chegou a avó Maria. Um encontro emocionado, um beijo caloroso, um abraço apertado, algumas lágrimas atrevidas rolaram no rosto. E sim, vinha carregada de mimos para o João:

– Meu querido, trouxe a tua tarde de morangos e a compota de mirtilos que adoras. – Informou a avó Maria, tirando os presentes do saco. – Desde pequeno que tens uma adoração por estes doces.

– Que bom avó! Muito obrigado. – Agradeceu o João – Eu sabia que a avó não se ia esquecer.

– E isso poderia lá ser? – Enfatizou a avó Maria. – Eu esquecer-me do meu João? Nunca! – Continuou a avó entretida a servir uma fatia de tarte para o neto. – Vá lá, prova!

O João aceitou a fatia de bom agrado. Deu a primeira dentada e exclamou:

– Está deliciosa avó! É a melhor tarde de morangos que já comi! – Respondeu o João saboreando.

– Ainda bem que gostas filho! Fi-la ontem à noite. Está bem fresquinha.

Por momentos o João sentira-se em casa. Sentia-se revigorado com tanto amor que a avó lhe dedicava. Aquele momento valia-lhe uma eternidade e apagava a solidão que por vezes sentia por estar internado sem ter a sua mãe por perto.

– E o que tens feito por cá meu malandro? – Perguntou a avó Maria.

– Quando não tenho tratamento, aproveito para ter aulas. A professora Cristina vem cá dar apoio aos meninos para que não percam as matérias da escola. Depois vejo televisão, jogo computador na sala de convívio, mas o

que mais gosto de fazer são os meus desenhos. – Respondeu o João.

– Ah! Sim, é verdade! Os desenhos. – Lembrou-se a avó. – Tu sempre tiveste queda para o desenho. Um dia vais ser um grande arquiteto.

– Sim avó, vou desenhar as cidades do futuro. – Disse o João imaginando como seriam essas construções.

– Não tenho dúvidas disso. – Respondeu a avó. – Inspiração não te falta. Ainda lá tenho o teu primeiro quadro. Lembras-te? Quando o pintaste tinhas apenas seis anos. – Recordou a avó, cheia de orgulho.

– Avó, queres ver os desenhos que tenho ali? Fiz novos esta semana. – Disse o João.

– Sim, claro. Mostra lá!

A avó Maria era uma grande admiradora dos desenhos do neto. Tinha a paciência característica das avós. Sabia ouvir as histórias que o João lhe contava sobre outras galáxias e tinha muita curiosidade sobre os seus amiguinhos imaginários.

– Olha avó, estás a ver este azul? – O nome dele é Pono e tem-me ensinado muitas coisas. – Continuou o João apresentando o novo amigo azul magnético.

– E o que aprendeste com o Pono?

– Aprendi que estamos todos conectados uns aos outros através de uma teia de energia. – Explicou o João. – E que os nossos pensamentos criam a realidade em que vivemos.

– Pois filho, isso é uma grande verdade. – Concordou a avó. – Estamos constantemente unidos em Deus, e Deus está em toda a parte. – Disse a avó recordando o Evangelho – Jesus também disse “Eu e o Pai somos Um (João 10:30)”.

– Como é que os dois, Jesus e o Pai, podem ser Um? – Perguntou João.

– O filho provém do Pai, logo o filho foi criado com a mesma essência. – Esclareceu a avó. – E assim sendo, se ambos têm a mesma essência, são Um.

– Hummm… – murmurou o João. – Então a divisão em dois é ilusória?

– Sim, a divisão é pura ilusão. Não há o “Eu” e os “Outros”. Só há o “Nós”. Só há o Todo. – Ia explicando a avó Maria. – Somos todos farinha do mesmo saco, disse sorrindo, tentando desanuviar a conversa que estava a ficar profunda. – E que mais te ensinou o teu amigo Pono?

– Ensinou-me umas palavras mágicas, que curam memórias dolorosas. – Informou o João.

– Explica lá isso melhor, por favor, a ver se eu entendi.

– Nós guardamos memórias dolorosas, que ativam pensamentos negativos e que causam doenças. Mas a boa notícia é que podemos limpar essas memórias com as palavras mágicas.
– Ah é? E que palavras são essas? – Perguntou a curiosa.
– “Sinto muito”, “Por favor, Perdoa-me”, “Obrigado” e “Eu Amo-te” – Enumerou o João.
– Oh João, toda a gente usa essas palavras. – Banalizou a avó Maria. – Fazem parte das regras de boa educação.
– Achas avó? – Perguntou o João. – Eu não me tinha dado conta disso. Eu acho que as pessoas sabem as palavras, porque são muito simples, mas não as usam. E nem acho que seja uma questão de educação. Tem mais a ver com a sua consciência – Defendeu o João.
– Sim, talvez tenhas razão. – Assumiu a avó. – As pessoas andam agitadas, numa correria louca e aos poucos desligaram-se da sua parte espiritual. No meu tempo íamos todos à missa, ouvir os ensinamentos de Jesus. A vida tinha outro encanto, tínhamos mais tempo para tudo.
– E porque é que as pessoas se desligaram avó?
– Eu acho que as pessoas confundiram religião com espiritualidade. As religiões ao invés de unirem os homens separaram-nos. Tomadas por essa consciência as pessoas rejeitaram a religião e por conseguinte rejeitaram também a espiritualidade. – Explicou a avó.
– E o que é que tu entendes por espiritualidade avó? – Perguntou o João.
– Para mim, espiritualidade é ouvir a minha voz interior em cada momento e saber que sou livre de criar a minha vida. – Disse inspirada.
– Foi isso que aprendeste com os ensinamentos de Jesus? – Indagou o João.
– Houve um tempo em que eu achava que Deus só me ouviria se eu O adorasse, a ele e ao Seu Filho. – Recordou a avó Maria. – Mais tarde, através da leitura e da meditação sobre o Evangelho e sobre as ocorrências da vida, percebi que Jesus queria que nós assumíssemos a responsabilidade de criar as nossas vidas e ao fim destes anos acho que compreendi a grandeza da Sua Missão. Hoje percebo que os mestres que passaram pela Terra desde Buda, Maomé ou Jesus, todos transmitiram a mesma mensagem: Somos energia Criativa!
– Olha avó, então o meu amigo Pono também é um mestre? – Interferiu o João – Ele também me ensinou que somos criadores das nossas vidas.
– O conhecimento está cada vez mais disponível e cada vez mais pessoas

acedem a ele – respondeu. – A missão do teu amigo Pono pode muito bem ser despertar-te para a espiritualidade, porque não?

– Pono ensinou-me que quando alguém nos ofende guardamos memórias do sucedido. Essas memórias de dor provocam-nos pensamentos tóxicos que devem ser limpos. – Insistiu o João.

– Jesus disse-nos para darmos a outra face. – Lembrou a avó.

– Quando apagamos memórias estamos a fazê-lo. – Comparou o João – Estamos a dar a face do Amor. Libertar. Agir em vez de reagir.

– Sim, faz sentido. – Concordou a avó Maria. – E também disse que nos devíamos perdoar uns aos outros.

– Pois é avó. – Continuou o João. – Pono ensinou-me também que devemos pedir perdão porque já temos conhecimento do mal que nos fazem as memórias dolorosas, e portanto quanto mais cedo pedirmos perdão, mais cedo limpamos essa memória, libertando-nos a nós e aos outros.

A avó estava maravilhada com tantas coisas que João estava a aprender e ficava admirada ao perceber que toda aquela informação chegava através de um amigo imaginário. João era criativo mas não era mentiroso. Ela sabia que aquilo era real.

O dia passou a correr. Eram horas da avó ir apanhar o comboio para o Algarve. Avó e neto despediram-se até à próxima semana.

– Avó, sinto muito que estejas a sofrer por me veres aqui, por favor perdoa-me pelo que tens passado desde que fiquei doente, obrigado pelo teu carinho. Quero que saibas que Amo-te muito. – Declarou o João.

Emocionada, a avó abraçou o neto e respondeu:

– Eu também te amo muito, meu querido.



Ilustração: Ema Ferreira

7. O UNIVERSO OUVIU-ME!

Passaram-se várias semanas desde o primeiro encontro de João com Pono.

João continuava internado à espera que aparecesse um dador de medula óssea que fosse compatível para fazer o transplante necessário. Todos os dias, antes de dormir, Pono vinha visitar o amigo e auxiliava-o na sua limpeza.

– Já sabes João, o segredo é confiar e não ter expectativa! – Lembrava Pono. – Purifica! Purifica! Purifica!

João compreendia o cerne da questão e limitava-se a repetir a oração da senhora Simeona:

“Divino Criador, Pai, Mãe, Filho, Todos em Um…
Se eu, a minha Família, os meus Parentes ou Antepassados
ofendemos a Tua Família, os Teus Parentes
ou Antepassados em pensamentos, palavras,
fatos ou ações desde o início da nossa
criação até agora,
Eu peço o Teu Perdão…

Deixa que este Perdão limpe, purifique, libere todas as memórias, bloqueios, energias e vibrações negativas e transforme essas energias indesejáveis em pura luz…
E que assim seja.
Sinto Muito! Perdoa-me! Obrigado! Eu amo-te!”

Durante o dia, enquanto fazia as suas tarefas de higiene diária, ou pintava os seus desenhos, o João dava com ele a repetir mentalmente o refrão da oração: “Sinto Muito! Por favor, perdoa-me! Obrigado! Eu amo-te!”

João sentia-se mais confiante depois da visita de Pono e dormia tranquilo.

Todos os dias pela manhã o amigo azul magnético entrava no quarto e dizia:

– Anda João, vamos lá fazer o nosso exercício de respiração. Ainda te lembras como é? – Insistia Pono, motivando o amigo.

– Sim. Vamos lá.

E o João sentava-se comodamente numa cadeira, com as plantas dos pés apoiadas no chão e as costas direitas.

Unia o dedo indicador ao polegar, nas duas mãos, formando um círculo, e entrelaçava-o como o símbolo do “infinito”.

Inspirava lentamente sem mudar de posição contando até sete.

Mantinha os pulmões vazios continuando a contar até sete.

Expirava contando de novo mentalmente até sete.

Mantinha os pulmões vazios e contava até sete.

Repetia todo o processo por sete ou nove vezes.

Respirava sem forçar, para não hiperventilar, o que lhe poderia provocar tonturas e mal-estar.

Durante todo o processo pensava nas frases:

“Sinto muito. Por favor, perdoa-me. Obrigado. Eu Amo-te”.

E assim passaram seis meses. Tratamentos de quimioterapia, aulas da professora Cristina, visitas da avó e da mãe, centenas de desenhos, meditações diárias, exercícios de respiração todas as manhãs, tartes de morango deliciosas e orações silenciosas.

Numa manhã de outono, chegou o momento mais desejado.

Ao secretariado do hospital chegava um *email* que dava conta da existência de um potencial dador compatível de medula óssea. Este vinha precisamente

da cidade de Honolulu, no Havaí.

Foi o enfermeiro Francisco quem deu a notícia a João.

Pono estava presente e pôde testemunhar o abraço de João e Francisco. Ambos acharam curiosa a origem do potencial dador.

– Que feliz coincidência! – Disseram ambos em uníssono. – Mesmo!

– Missão cumprida! – Exclamou Pono, consagrando aquele momento mágico.



Ilustração: SEN

8. MIÚDOS E GRAÚDOS

Pono ensinou ao João que as memórias e a inspiração estão sempre connosco e que é preciso aprender a lidar com elas para nos sentirmos felizes.

O Pono acha que nos devemos divertir muito e por isso deixou duas sugestões muito interessantes. Trata-se do Jogo da Memória e do Jogo da Inspiração.

1 – O Jogo da Memória do Ho’oponopono

O desafio proposto é o de combinar o tradicional jogo da memória que potencia a memória visual das crianças, com os desenhos e personagens da história deste livro. Podem fazê-lo em família ou numa aula. Só têm que preparar cartolinas do mesmo tamanho e desenhar duas vezes repetidas as personagens que preferirem.

Sugestão de objetos e personagens para desenhar no jogo:

2 x Pono
2 x Arco-íris
2 x Árvore
2 x Avó
2 x João
2 x Lápis de cor
2 x Enfermeiro Francisco
2 x Galáxia
2 x Girassóis
2 x Tarte de morango
2 x Nave espacial

Para construir o jogo é necessário cartolinas, uma tesoura e lápis de cores.

- Primeiro recortar 22 quadrados de cartolina do mesmo tamanho.
- Depois desenhar em cada quadrado um dos objetos e personagens acima indicados.
- Desenhar duas vezes cada um.

Baralhar com os desenhos virados para baixo e depois escolher de forma aleatória.

Normalmente joga-se a pares, mas também se pode formar equipas. Em cada jogada vira-se uma cartolina de cada vez. Se o desenho corresponde à primeira escolha, a equipa acertou. Caso contrário voltar a virar a cartolina para baixo.

Ganha a equipa que conseguir formar mais pares de desenhos e personagens.

2 – O jogo da Inspiração do Ho'oponopono

Este jogo desafia a criança a desenhar e colorir um ou vários desenhos ou a escrever um poema, ambos alusivos à história contida neste livro.

Após a leitura, a criança e o adulto (pai, mãe, irmão, avó, professor, etc.) refletem e debatem em conjunto sobre os temas abordados na história, de modo a criar um momento de inspiração.

Uma vez inspirada, a criança faz um desenho ou escreve um poema e querendo, com a ajuda do adulto, envia-o para o *email*: agradecereamar@gmail.com, com uma autorização em como aceita que o trabalho seja publicado na página do livro no Facebook:

https://www.facebook.com/pages/Hooponopono–a–Vida–é–Amor/604539722945567?ref=hl

A autora compromete-se a publicar todos os trabalhos que lhe sejam enviados com autorização de publicação.

Já estão inspirados? Então força! Fico à espera de muitos *emails*.

Sou grata. A autora.

BIBLIOGRAFIA

Katz, Marbel – O caminho mais fácil para entender o Ho’oponopono. 2009 – Your Business Press.

Vitale, J. e Len, Ilhaleakala – Limite Zero: O sistema havaiano secreto para a prosperidade, saúde, paz e mais ainda. 2007 – Editora Rocco.

E–book: www.josaya.com: A Paz começa por Você, Coloque as coisas no lugar certo.



A AUTORA

Isabel Feliciano é licenciada em Gestão de Empresas, pós graduada em Gestão de Unidades de Saúde e mestre em Marketing pela Faculdade de Economia da Universidade do Algarve.

A sua experiência profissional de vinte e cinco anos de carreira tem decorrido na área administrativa, financeira e marketing de PMEs algarvias. É membro da Ordem dos Economistas e faz consultoria e assessoria em projetos de viabilidade económica. É também formadora em diversas áreas ligadas à atividade empresarial e das PMEs.

Em 2010, fruto da sua tese de mestrado, publica o seu primeiro livro intitulado "Marketing em Saúde – Políticas e Estratégias" pela Deplano Network – Bnomics e aceita o convite para lecionar a cadeira de Marketing de Serviços de Saúde na Faculdade de Economia da Universidade do Algarve como docente convidada.

Acontecimentos marcantes na sua vida privada levam-na a despertar para as áreas do desenvolvimento pessoal, sendo o Reiki e o Coaching caminhos percorridos na última década.